

## 日本初上陸! 『MUSCLECONTEST JAPAN』

2月24日(日)カルッツかわさきで開催された『マッスルコンテストジャパン』。1988年、アメリカ西海岸(ロサンゼルス、サンディエゴ、ラスベガス等)から始まり、アメリカ国内で開催されるアマチュア最高峰のコンテストも手掛けるマッスルコンテスト。ロサンゼルスで開催された大会では3万人の観客を動員。今やアメリカ国内に留まらず、世界各国で筋肉の美を競う大会を開催。注目度No.1の大会がついに満を持して日本にも!!!オリンピック公認でプロ資格も発行しているためプロを目指すトップレベルの選手が大集合しました。なりさんのトレーニングを受けているお二人も参戦!(≧▽≦)大会での感想をお伺いしました!



### Yoko Kawazoe

川添 陽子 さん

初めてフリーの大会に出場してみても、何もかも自分でやらなければいけない大変さ、身体の仕上がり、ポージングの大切さ、全てにおいて勉強の1日でした。プロの方々の身体の美しさには圧巻でした。盗撮おばさんになってました(≧▽≦)1つだけ、おしりが少し上がった気がします。なりさんのおかげです☆今後の課題も、明確になりました。舞台上で聞こえたなりさんの声、嬉しかった~(ToT)/~~~



### Mizuki Koyama

小山 瑞貴 さん

今回初めてフィットネスビキニの部門に挑戦し、ステージも魅せ方も分からずとても不安でしたが、実際にステージに立って初めて見る景色、世界にとっても感動しました。会場ではたくさんの選手と交流し、色々なことを学ぶことができ、自分に足りない部分が明確になり、これからのモチベーションに繋がりました。これからもフィットネスの世界を楽しみながら目標に向かって突き進んでいきたいです。いつかフィットネスビキニ選手として自分を確立していけたら良いと思います。

川添さん準グランプリおめでとうございます!(≧▽≦) そしてお二人とも本当にお疲れ様でした!! 今後の活躍も楽しみにしています♪

## Lesson × Practice × Training



### Group lessons

毎週金曜の19時からグループレッスンを開催♪ ゴムバンドだけではなく、なんとプーティービルダーなどの器具も使用するのでグループレッスンでもしっかり追い込んでくれます! 参加人数が限定3名様なので、お早めのご予約をおススメします!

トレーニング器具に関してはしっかりと説明もありますので初心者の方もご安心ください。今回使用したのはプーティービルダーとゴムバンドとダンベル。サーキットトレーニングでラストスパート!!! (天国への道♪)。3人でぐるぐる使用器具を変えながらノンストップで駆け抜けます(笑)

▶少し重量があるダンベルを使用するワイドスクワットはお尻と内腿を強化!!!! ▶▶▶ゴムバンドを使用するスクワットは、お尻への刺激を更にUP!!!! ▶▶▶プーティービルダーは前太も



もは大きくせず、お尻のみに集中効果!!!! これでパッチリ丸みのある尻へと導いてくれます! さすがお尻の神様なりさんです! グループレッスンで仲間と一緒に天国行き、Σ(´Д`;)間違えました...(;・∀・) 最高の尻に仕上げましょう(\*^◇^\*)



### Pair training

お尻で有名な二人がthreeBに来てくれました! 友だちと一緒にやるトレーニングは時間があつと言いつつ過ぎちゃいます(\*ω\*)♪ 辛くても友達と一緒に頑張れちゃうんです!!! 是非お友達と一緒に尻尻にならないう☆

## New Arrival

国内でも取り扱いが少ない貴重な2ブランド、hirodyで販売開始!!!



### HERA x HERO

ヘラヒーロー

今、アメリカで一番HOTなフィットネスウェア♪少し細めなデザインですが、とっても伸縮性があり着心地は最高です。女性らしい優しい淡いカラーはセットアップで色合いを合わせることでよりエレガントに。大人だけどころか小学生のトップスも、色違いをご用意! 雰囲気ガラッと変わります。世界的に人気にあるフィットネスモデル、ページ・ハサウェイも愛用のブランド。数に限りある人気商品です。レンタルウェアコーナーにもあるので、是非試着してその良さを確かめて☆(\*ω\*)



### Better Bodies ベターボディーズ



人と被らないお洒落なデザインがひと際目立つブランド。重ね着で人と違うオリジナルコーディネートが楽しめます。特に肌触りが良いベロア素材のレギンスはとて珍しく一押しです! 受付にディスプレイしてあるので、是非お手に取ってその滑らかさを実感してみてください。

## Do your best!

とうとう大会シーズンに突入(>\_<) ちなみに私カオカは6月の大会に出場します!... というのは、置いておいて、なりト生から近々のコンテストに出場する2人をご紹介します☆皆で応援しましょう(≧▽)ノ レッツファイト!

### 3/31(日) SUMMER STYLE AWARD 東京SPRING UP



#### 森重多佳子さん

1年前のなりト生開始時からずっと大会出場を夢見ていたのですが、途中で腰を痛め去年の大会出場は諦めました。今はだいぶ腰も回復し、1年越しで大会出場という目標を叶えることができそうです。初めての大会で右も左も分からないので、かなりの緊張感がありますが...あと4週間、後悔のないようにやれることは全てやって全力で楽しみたいと思います!

### 4/7(日) BEST BODY JAPAN 千葉大会



#### 渡邊るみさん

一昨年の千葉大会出場の際は、まだなりさんと面識がなく、予選は通過出来たものの入賞は出来ませんでした。その時に 同じジム友で出場していた男性に、舞台袖から見てるみさんのお尻と太ももが一番太い!ってハッキリ指摘され... (ToT) 大会をこっそり観に来てた主人からも同じ事を言われ、お尻のトレーナーさんの所に行きなよ!って後押ししてくれました。でもお噂では聞いていたけどなかなか勇気がなく... その年の東京大会を観に行った時に初めてなりさんにお会いしました。一言「太ももとお尻で悩んでいます」って言ったら、なりさんから 僕に任せ下さい!と。その言葉がとても心強く 頑張りたいと思いました。それから楽しいけど辛い(>\_<) 辛いけど やめられないトレーニングが始まりました。千葉大会は地元なので、地元で結果を残したいです!

## New Face

とっても嬉しいご報告が!!! threeBに新しいSTAFFが2名入りました(\*^\_^\*)この二人、入社初日は緊張しながらリクルートスーツで登場!! ついつい「新卒かい(笑)」って突っ込んでしまいました♪ そんな可愛い2人ですが只今トレーナーとして成長中です。デビューが楽しみです☆そして4/20のNPCJにも出場します。どんな減量してるかなど気になる方はどんな質問責めにしちゃってください!



### 猿渡 淑乃 さわたりよしの

- 東京生まれ沖縄育ち B型 誕生日:7月20日
- 趣味:トレーニング/映画/舞台鑑賞/メイクアップ
- 2018 Fitnessstarjapan Woman's Sportsmodel 3rd
- 2018 SUMMER STYLE AWARD ROOKIECHALLENGE CUP Betty Overall優勝
- 2018 KingOfKing bikini 3rd
- 2018 SUMMER STYLE AWARD NOVICE Betty 優勝

経歴:美容専門学校在学中にビューティーアドバイザーとして働き始め某有名ブランドにて約4年勤務。その後インストラクターに転身しボクササイズのグループレッスンを担当。

ひとこと:幼い頃からクラシックバレエを習っており、カラダを動かす事が好きです。2018年より自身のボディメイクを極め、優勝を2度受賞しました。お客様をハッピーにする為に頑張っていきます!

### 久保田 章爾 くぼた ふみや

- 神奈川県出身 O型 4月22日生まれの25歳
- 趣味:筋トレ/スノボ/カラオケ/お酒
- 2018 NPCJ New Generation Classic 出場
- 2018 NPCJ BLAZE OPEN 出場

経歴:パーソナルトレーナーとして年間1000セッション以上を担当。一般の方からアスリート、芸能関係者、経営者など幅広い業種の方のボディメイクを指導。

ひとこと:私自身、トレーニングと食事制限でのボディメイクに取り組み、自信の持てる身体を手に入れました。皆様にもトレーニングの楽しさや理想の自分に近づいていく喜びを感じて頂きたいです。一人で悩まずに何でも相談してください。一緒に目標を叶えましょう。

### 編集後記: 片岡



いつもありがとうございます(\*ω\*)モノキニビキニが着たいという願望強めの今日この頃私ですが、threeBのことをより皆様を知っていただきたいと思い。。。threeB PRESS をつくりました☆コンテストのことや、新作ウェア情報など様々な情報をお届けしますので是非読んで貰えたら嬉しいです(´▽`) 新しいスタッフも2名加わり、threeBは一段と賑やかになっています(笑) これからも全力で皆様をサポートしていきますので、宜しくお願いいたします。



おまけ ☆プロテイン テイスティング☆ トレーニング後のゴールデンタイムには自分へのご褒美、そして頑張ったからにだけご褒美をあげよう♪ 今回は「EXEパーフェクトプロテイン」チョコ味がチョコココアをミックスしたような濃厚な味。他の味と比べてもひとさわり甘いです♡ 甘いもの好きな人には特にオススメです! お菓子を控えているときの甘いもの補給にも最適!